

Práce s držáním těla v ACTu

PRAKTICKÉ TIPY PRO ACT TERAPEUTY

Napsal: Dr. Russ Harris

Překlad: Kristýna Sznepková



Práce s držením těla v ACTu.

S trochou představivosti můžeme pracovat s držením těla k úvodu, modelování a posilování jakéhokoli procesu v ACTu.

Při práci s držením těla můžeme pracovat s pozicí, postojem a mírou flexe či extenze, klidu či pohybu v jakékoli části těla, včetně obličeje.

Můžeme pracovat s jakýmkoli aspektem/aspekty: paží, nohou, rukou, chodidel, břicha, hrudníku, hlavy, krku, hrdla, ramen, páteře a obličeje (zejména čela/obočí a úst/čelistí).

Tento dokument vám má poskytnout několik nápadů, jak začít, a povzbudit vás, abyste přišli s vlastními kreativními způsoby.

Prosím, vyzkoušejte všechny návrhy sami na sobě a pečlivě věnujte pozornost tomu, co se děje. Bude to mnohem užitečnější než jen číst a přemýšlet o nich (*doing ACT, not just talking about ACT*).



Upozornění.

Jako u všeho v ACTu, buďte při této práci obezřetní. Upravujte a přizpůsobujte vše jedinečnosti klienta, se kterým pracujete.

Všechno je experiment. Nikdy nevíte, co se stane; jaké výsledky získáte. Buďte tedy otevření, zvědaví a flexibilní. Pečlivě sledujte, co se děje, a podle potřeby upravujte své postupy.

Zajistěte ochotu klienta. Práce s držním těla je pro některé klienty nepříjemná, takže nikdy nevyvíjejte nátlak a klienty do ničeho nenuťte. Vždy si ověřte, zda má klient ke cvičení ochotu. A explicitně propojte tuto práci s terapeutickými cíli klienta.

Uvědomění si vlastního držní těla může vyvolat nepříjemné pocity, stejně jako změna držní těla. Pokud má například váš klient tendenci sedět v „uzavřeném“ nebo „zhrouceném“ posedu, pozvání k experimentování s rovnějším nebo otevřenějším držním těla může vyvolat úzkost. Samozřejmě s takovými reakcemi můžeme pracovat na aktivním rozvoji odstupů, přijetí a tak dále. Rovněž můžeme uvedené strategie použít k záměrnému generování takových pocitů, abychom je mohli využít jako stimuly pro expozici.

Také nespádněte do pastí ‚dobrého držní těla‘ versus ‚špatného držní těla‘. Žádné držní těla není ‚dobré‘ nebo ‚špatné‘ samo o sobě. Chceme zaujmout postoj otevřenosti a zvědavosti; podívat se na funkci držní těla (tj. na účinky, které má) v tomto konkrétním kontextu.



Spousta různých způsobů, jak experimentovat.

Existuje mnoho různých způsobů, jak pracovat s držáním těla. Jako vždy buďte flexibilní a kreativní; upravujte a přizpůsobujte vše tak, aby to vyhovovalo vašim klientům a vašemu způsobu práce.

Také si pamatujte, že je často moudré představovat tyto nápady a intervence jako ‚experimenty‘. To usnadňuje zvědavost, snižuje riziko ztotožnění klienta s nerealistickými očekáváními a připravuje půdu pro přijetí jakéhokoli výsledku (což je někdy pouhé „Nedělá to vůbec žádný rozdíl“).

Např. „Můžeme si tady zkusit experiment? Nazývám to experimentem, protože přesně nevím, co se stane. Samozřejmě doufám, že vám to pomůže, jinak bych to nenavrhoval. Ale nikdy si tím nemůžu být jist, takže je to vždy experiment. Můžeme tedy být jen zvědaví, podívat se, co se stane, a posoudit, zda je to užitečné, nebo ne?“

Nejčastěji (a zejména jak terapie postupuje a klient si zvykne na jazyk ‚experimentů‘) prostě řeknu: „Můžeme si tady zkusit experiment?“ aniž bych dále vysvětloval účel/záměr. Ale pokud se mě klient někdy zeptá „Proč?“ nebo „Co si myslíte, že se stane?“, věřím, že je důležité poskytnout k tomu zdůvodnění (např. „Jsem zvědavý, jestli vám to pomůže odpoutat se od toho, co vám říká vaše mysl; a může, ale také nemusí; doufám, že ano, ale možná ne; je to experiment.“).

Experimentování s držení těla.

Terapeut může navrhovat cvičení, ale důraz by měl ideálně být kladen na to, aby klient vedl cvičení; požádáme klienta, aby ,experimentoval' s různými postoji a ,všímal si, co se děje'.

Cvičení by mělo být prováděno všímavě – pravidelně kontrolovat, co se děje, jaké myšlenky a pocity se objevují, co kde v těle cítí jinak atd.

Ideálně by měl terapeut dbát na změny v držení těla, a to ze dvou dobrých důvodů:

- a.** aby byl klient méně nesvůj/rozpačitý
- b.** pokud klientovi dělá potíže popsat, čeho si všímá v daném postoji, terapeut může popsat svou vlastní zkušenost s postojem a poté se zeptat klienta – „Je to pro vás něčím podobné?“



Odstup pomocí držení těla.

Často, když jsou klienti ztotožnění s určitými typy narativů, velmi zřetelně se to projevuje v jejich držení těla. Obzvláště běžné a zřejmé je to u studu a beznaděje.

Jakých druhů držení těla si všímáte u klientů ztotožněných s bezmocností? Studem? Nespravedlností? Obavami?

Je zřejmé, že se to nesmírně liší člověk od člověka a kultura od kultury, nicméně u mnoha vašich klientů pravděpodobně uvidíte opakující se témata. Například mnoho klientů ztotožněných s bezmocí má nějaký druh extrémně zhrouceného postoje. Mnoho klientů ztotožněných se studem má tendenci svést hlavu a dívat se do země.



5 kroků k odstupu pomocí držení těla.

Můžeme experimentovat se změnou držení těla jako prostředkem k odstupu.

Kroky jsou poměrně jednoduché:

Krok 1: Všimněte si a popište držení těla

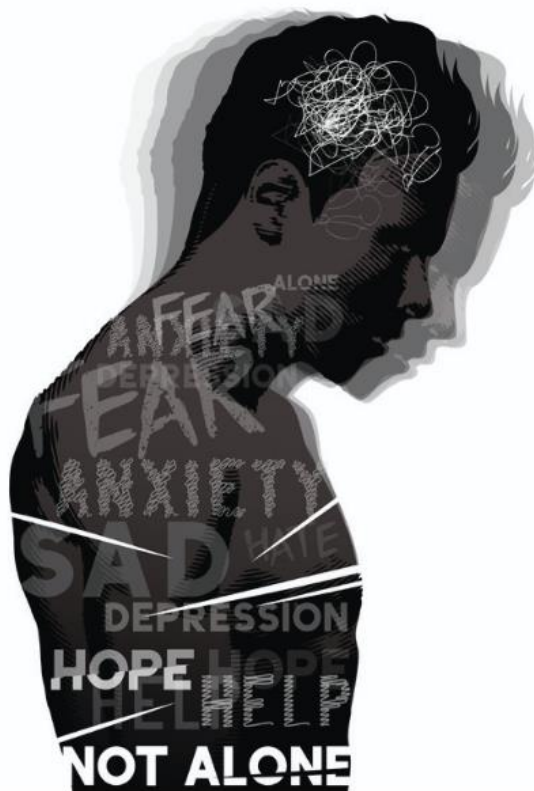
Krok 2: Identifikujte ztotožnění

Krok 3: Změňte držení těla

Krok 4: Všimněte si – „Co je jinak?“

Krok 5: Znovu zhodnoťte ztotožnění

Připomenutí: Buďte flexibilní! Nemusíte tím procházet striktně v tomto pořadí. Například kroky 1 a 2 jsou často prohozeny nebo provedeny současně. Podobně kroky 4 a 5. Scénáře, které následují, jsou pouhými ukázkami; můžete strávit mnohem více času zkoumáním, pozastavováním se – nebo můžete postupovat rychleji a některé části přeskočit. Nemůžeme dělat ACT efektivně způsobem formulovým, manuálovým, standardizovaným, který sedí všem; musíme jej vždy přizpůsobit klientovi a situaci (kontextu).





Krok 1: Všimněte si a popište držení těla.

Můžeme si všimnout a popsat klientovo držení těla, nebo můžeme požádat klienta, aby to udělal sám. Případně lze použít nějakou kombinaci obojího.

T: Všímáte si něčeho na způsobu, jakým teď sedíte?

K: Ani ne.

T: No, například já si všímám, že máte svěšenou hlavu. Všímáte si něčeho na pozici vašich paží, ramen nebo páteře?

K: Nic moc.

T: Dobře, všímám si, že jste tak nějak zhroucený nebo shrbený v křesle. Všímáte si toho?

K: Jo.

Krok 2: Identifikujte ztotožnění.

Poté, co jsme si krátce všimli a popsali klientovo držení těla, mohli bychom se nyní zeptat na ztotožnění. (Samozřejmě bychom jindy mohli pořadí těchto kroků obrátit.)

T: Takže jak vás tak vidím sedět, s hlavou svěšenou a tělem zhrouceným, zajímalo by mě, co vám teď říká vaše mysl?

K: Vážně to chcete vědět?

T: Ano.

K: Můj život je v p#### a tohle je naprostá ztráta času.

T: Aha. No, to není příliš překvapivé. Víme, že vaše mysl ráda říká takové věci. A jen mi pomozte si představit – pokud je tohle úplné ztotožnění (terapeut si položí ruce přes oči, odkazujíc na cvičení ‚ruce jako myšlenky‘) a tohle je úplné odpoutání (terapeut spustí ruce a položí si je do klína) – jak moc se ztotožňujete s tou myšlenkou?

Klient zvedne ruce tak, že jsou asi 6 palců / 15 cm od obličeje.

T: Dobře, takže poměrně ztotožněný*á, ale ne na 100 %. Zajímalo by mě, jestli bychom si tady mohli zkusit experiment?

K: Další?

T: Jasně. Mám je tak nějak rád*a.

K: Dobrá. Zkusím to.



Krok 3: Změňte držení těla.

Dále můžeme klienta požádat, aby experimentoval s různými postoji. Můžeme dát konkrétní návrhy, nebo požádat klienta, aby přišel s vlastními nápady, případně použít kombinaci obojího.

T: Kdybyste byl*a absolutně 100% ztotožněný*á s tou myšlenkou – váš život je v p### a terapie je k ničemu – jak byste seděl*a? Já myslím, že bych seděl*a trochu takhle (terapeut zaujme zhroucený postoj se svěšenou hlavou); a co vy?

K: (usmívá se) Jo, tak je to asi přesné.

T: Jak byste seděl*a, kdyby ta myšlenka nad vámi ztratila veškerý vliv? Kdyby vámi jen tak prošla, aniž by zanechala stopu?

K: Nevím.

T: Nemusíte vědět; jen si to představte. Zkuste si představit, že jste hlavní postavou ve filmu o chlapíkovi, který se zotavuje z deprese. A na začátku filmu je naprosto ztotožněn s myšlenkou ‚život je v p### a neexistuje žádná naděje‘ – a sedí takhle (terapeut zaujme zhroucený postoj se svěšenou hlavou). A na konci filmu obrátil svůj život vzhůru nohama; už není ztotožněný s těmi negativními myšlenkami. Je zapojený do života. Jak by seděl? (Klient pomalu mění postoj – vzpřímeněji, rovnější záda, hlava výše – ale stále trochu zhroucený, hlava stále trochu svěšená).

T: Zajímavé. Líbí se mi, co tam děláte, ale stále vypadáte trochu zbitý*á životem. Můžu vás přimět jít dál? Zkuste se posadit ještě rovněji než takhle ... poposednout trochu dopředu ... zvednout hlavu trochu výše ... to je ono ... a zkuste se rozhlédnout po místnosti, jako by vás zajímalo, co vidíte ... (klient pokračuje v úpravě postoje – dle návrhů terapeuta).

Krok 4: Všimněte si – „Co je jinak?“

Dále můžeme klienta požádat, aby si všiml: „Co je jinak?“ Pokud je odpověď „nic“, můžeme pokládat konkrétnější a direktivnější otázky.

T: Takže teď sedíte úplně jinak než předtím. Co je pro vás jiné?

K: Vidím víc z místnosti.

T: Dobře. A jaký to má význam?

K: Asi žádný.

T: Je to zajímavější než koukat na koberec?

K: (usmívá se) Trochu.

T: A co my – jak tady spolupracujeme jako tým. Má to na to nějaký vliv?

K: Co tím myslíte?

T: No, teď se s vámi cítím mnohem více zapojeně. Na mě to působí, jako bychom teď byli víc tým. Předtím jste působil*a odtažitě, vzdáleně; teď se zdá, že jste více přítomen*á, více propojen*á. Vypadáte, jako byste byl*a zapojený*á do sezení. Vnímáte něco z toho?

K: Jo. Jo, trochu.

T: A co vaše energetická hladina? Víím, že když sedím takhle (terapeut se zhroutl), cítím, jak ze mě energie okamžitě odchází. A když sedím takhle (terapeut se vzpřímí), změní se to. A co vy? Je tam nějaký rozdíl?

K: Nejsem si jist*á.

T: Tak si to sám*a vyzkoušejte – opravdu rychle – jen na pár sekund, normálně se zhroutlíte (terapeut to předvede, klient napodobí). Teď zkuste tohle (terapeut se vzpřímí, klient napodobí). Někaký rozdíl?

K: Jo. Jo.

T: Jak byste to popsal/a?

K: Nevím. Trochu víc energie, asi.



Krok 5: Znovu zhodnotte ztotožnění.

Poté, co jsme strávili tolik času, kolik považujeme za nutné a užitečné, zkoumáním „Co je jinak?“, můžeme se klienta zeptat, zda je nyní více nebo méně ztotožněn s původní myšlenkou, nebo stejně jako předtím.

T: Tak se vraťme k té myšlence: Můj život je v p#### a tohle je naprostá ztráta času. Když sedíte takhle, jste s ní více ztotožněný*á, méně ztotožněný*á, nebo je to stejné jako předtím?

K: Myslím, že trochu méně.

T: Můžete mi to ukázat rukama?

K: (Klient zvedne ruce zhruba do poloviny mezi zakrytím obličeje a položením na klín).

T: Super. Takže bych řekl, že jste se posunul*a z asi 90% ztotožnění na zhruba 50 %. Jen tím, že jste změnil*a způsob toho, jak sedíte.

K: To se mi vážně snažíte říct, že tohle je odpověď? Že si mám jen sednout rovně a všechny moje problémy zmizí?

T: Ne, ne, vůbec ne. Tohle je jen malý kousek skládačky. Ale je to důležitý kousek. Naše držení těla hraje velkou roli v tom, jak myslíme, cítíme a komunikujeme s ostatními; a je to jednoduchá věc, kterou můžeme změnit, když se opravdu trápíme.



Psychoedukace o držení těla.

Když děláme tuhle práci, je často užitečné probrat základní psychoedukaci o držení těla. Můžeme třeba mluvit o tom, jak naše držení těla ovlivňuje:

- Náladu, pocity, emoce
- Způsob, jakým přemýšlíme, a o čem přemýšlíme
- Ztotožnění se s myšlenkami a odstup od nich
- Zaujetí, pozornost
- Neverbální signály, které vysíláme ostatním prostřednictvím našeho fyzického postoje
- Vztahy – zejména taková držení těla, které mají tendenci naznačovat „otevřenost, vřelost, přátelskost“ versus „chlad a odtažitost“ nebo „nepřátelské a agresivní“ či „znuděné a nezapojené“ postoje.
(Poznámka: Toto se v různých kulturách může lišit!)

Beznaděj, držení těla a odhodlané jednání.

Pokud je klient zcela ztotožněn s myšlenkou „Nemůžu nic dělat; je to beznadějné“, práce s držení těla popsaná výše je často skvělým výchozím bodem. Můžeme klientovi umožnit zažít (ne pouze intelektuálně diskutovat, ale skutečně zažít!), že i tváří v tvář všem jeho problémům, výzvám, obtížím, i uprostřed veškeré jeho bolesti, utrpení a beznaděje – stále má na výběr. Může buď sedět zhrouceně, s hlavou svěšenou, zírat do země, odpojený od terapeuta a od světa – nebo se může posadit, s hlavou vzpřímenou, rozhlížet se po místnosti, zapojovat se do komunikace s terapeutem a se světem.

A poté, co to klient zažil, můžeme říct něco jako: „Takže i tato malá akce může něco změnit; nevyřeší všechny vaše problémy ani neobráť váš život naruby, ale v tomto okamžiku něco změní – v tom, co se děje na tomto sezení, a kolik z něj máte užitku. A celý den jsou takové malé okamžiky, kdy máte na výběr; a můžete dělat malé věci, které vám nepomáhají, nebo malé věci, které vám pomáhají.“

Klient může odpovědět s větší beznadějí: „Jo, to nebude fungovat... nemá to smysl... můžu to dělat tady, ale ne venku... atd., atd.“

Pak bychom mohli odpovědět: „Ano, vaše mysl bude stále trvat na tom, že je to beznadějné, a já nemám tušení, jak ji přimět, aby to nedělala. Víím, že nemá smysl s ní o tom debatovat; cokoli řeknu, vaše mysl bude trvat na své beznaději. Ale všimněte si, že i když vaše mysl tohle říká neustále dokola, i přesto máte na výběr: všimněte si, že právě teď se můžete posadit a zapojit se se mnou do rozhovoru, nebo se zhroutit, zírat do země a odpojit se ode mě.“

To, co zde děláme, spadá pod hlavičku „odhodlaného jednání“. Často jsou prvními odhodlanými činy malé, jednoduché, praktické kroky jako tento. A jak klient podniká takové kroky, do určité míry se odpoutává od myšlenky beznaděje; tj. myšlenky jsou přítomny, ale mají menší vliv na jeho chování. A samozřejmě můžeme snadno upravit tento typ intervence pro širokou škálu dalších myšlenek a emocí, nejen pro beznaděj.

Držení těla a kontakt s přítomným okamžikem.

Dříve jsme se zaměřili na změny v držení těla pro propojení se s přítomným okamžikem. Pořád můžeme dělat velmi podobnou práci, ovšem s důrazem na kontakt s přítomným okamžikem.

Krok 1: Všimněte si a popište držení těla

Krok 2: Zkoumejte „Jaké to pro vás je?“

Krok 3: Změňte držení těla

Krok 4: Zkoumejte „Co je jinak?“

V krocích 2 a 4 chceme zkoumat – v každém fyzickém postoji – co klient cítí, myslí si, vidí, slyší, čeho se dotýká; jak se cítí jeho tělo; jak je zapojen* a do světa kolem sebe; jeho* její úroveň energie, živosti nebo vitality; jaký vliv se zdá mít tento postoj na terapeutické sezení a jeho vliv na „nás, pracující společně, jako tým“. Často jsou efektivní jednoduché otázky podobné těmto: „Jaké to je?“ a „Čeho si všímáte?“.

Někdy si můžeme přát sdílet, čeho si všímáme u klienta v každém fyzickém postoji, a jaký vliv to podle nás má na „nás, pracující společně, jako tým“ – např. „Když sedíte takhle, cítím se s vámi mnohem více propojeně. Zdáte se mnohem více zapojený*á, a v tom spatřuji ohromný rozdíl. Cítím, jako bychom tady byli opravdu tým.“



Držení těla a já-jako-kontext.

V předchozích intervencích můžeme různými způsoby zdůraznit proces *já-jako-kontext*. Pokud jste tento proces ještě nevyužili, pak jednoduchým způsobem je všimnout si různých prvků držení těla – např. polohy rukou nebo nohou, zakřivení páteře atd.:

- Všimněte si X, Y, Z
- A všimněte si, že existuje část vás, která si toho všeho všímá. Existuje část vás, která si může všimnout každé oblasti vašeho těla, kde je, co dělá, každého malého pohybu.

Pokud chceme zdůraznit nepřetržité a neměnné aspekty ,pozorujícího já', můžeme dodat:

- Všimněte si, že X, Y, Z se neustále mění, z okamžiku na okamžik
- A ta část vás, která si všímá, se nemění



Hodnoty a držení těla.

Klienty můžeme vyzvat, aby ztělesnili postoj, který představuje odklon od jejich hodnot, a aby ztělesnili jiný postoj, který představuje směřování zpět k jejich hodnotám.

Někteří klienti to nebudou schopni udělat; ale někteří ano. Pokud mohou, můžeme pak všímavě prozkoumat tyto postoje – opět pomocí jednoduchých otázek, např.: *Jaké to je? Čeho si všímáte? Jaký je to pocit? Co říká vaše mysl? Kde to cítíte nejvíce? Kterých částí těla jste si nejvíce vědomi? Jaký to má význam? Co se tím mění?*

Můžeme také vyzvat klienty, aby ztělesnili konkrétní hodnotu, kterou zmínili jako důležitou. Může jít o laskavost, láskyplnost nebo odvahu.



Soucít se sebou a držení těla.

Při práci se soucitem se sebou je často užitečné experimentovat s držáním těla.

Sebesoucité postoje těla mohou zahrnovat:

- Obtočení paží kolem svého těla do uklidňujícího objetí.
- Jemné a laskavé položení ruky na srdce nebo břicho.
- Jemné a laskavé položení obou rukou na srdce a břicho.
- Jemné a laskavé položení ruky (rukou) na místa bolesti nebo necitlivosti v těle.

Existuje mnoho dalších variací a doplňků k těmto sebesoucitným dotekům.



Přijetí a držení těla.

Klienta můžeme požádat, aby si představil nechtěnou myšlenku, pocit, vzpomínku nebo vjem před sebou a:

- A. Ztělesnil odpor k vyhýbání se myšlence, pocitu, vzpomínce, vjemu.
- B. Ztělesnil ,opuštění boje' nebo ,usmíření se' s tím.
- C. Všiml si rozdílu.

Opět chceme to, co se děje, všímavě prozkoumat s řadou otázek, podobných těm, které byly zmíněny dříve. Pokud je klient na rozpacích, můžeme snadno upravit cvičení ,odtlačování papíru' tak, aby sloužilo tomuto účelu.

Spuštění kotvy a držení těla.

Většina variací ke cvičení „spuštění kotvy“ / všímavého uzemnění (která všechna spadají pod hlavičku „propojení se s přítomným okamžikem“) zahrnuje provádění změn v držení těla.

Mnohá z nich obsahují třeba vzpřímené sezení, narovnání páteře, zvednutí hlavy, rozhlédnutí se po místnosti, zatlačení chodidel do podlahy, protažení paží atd.





Klidné jednání a držení těla.

Držení těla můžeme využít k tomu, abychom si pomohli ke klidnějšímu jednání. Pokud cvičení provádíte s klienty, ujistěte se, že máte oba naprosto jasno v tom, že účelem je pomoci vám **jednat** klidně, nikoli se **cítit** klidně. Samozřejmě, často se budete cítit klidněji – ale to je bonus, kterého si můžete užít, pokud a když se objeví. Není to hlavní cíl. Někdy se totiž stane pravý opak.

Obecně platí, že postoje, které mnoha lidem pomáhají jednat klidněji, zahrnují:

- Uvolnění ramen (spuštění ramen dolů, kroužky rameny směrem dolů)
- Narovnání páteře
- Držení hlavy rovně
- Dýchání z a do břicha
- Položení rukou na kolena, pokud sedíte, nebo jejich držení v pozici diamantu podle Merkelové (případně se toto dá dohledat v jóga mudrách)

Opět zde existuje obrovská rozmanitost, takže povzbuzujte klienty k experimentování.



Držení těla a vztahy.

Naše práce s klienty se často bude točit kolem vztahů. Držení těla hraje velmi důležitou roli v komunikaci. Způsob, jakým držíte své tělo, bude vysílat signály lidem, se kterými interagujete. Je dobré toto klientům na sezeních modelovat.

Předpokládejme například, že klient chce pracovat na prohloubení lásky, intimity, otevřenosti, vřelosti atd. ve svých vztazích. A na vašich sezeních klient sedí zhrouceně, dívá se dolů, má málo četný oční kontakt. Nebo možná sedí vzadu, mračí se, ruce má zkřížené na hrudi, pevně svírá čelisti.

Můžeme klienta požádat, aby si všiml, co dělá se svým tělem; aby si všiml polohy paží, nohou, rukou, zad, polohy hlavy atd. Mohli bychom se zeptat: „Jaké to pro vás teď je, sedět takhle? Zmínil*a jste, že chcete do svých vztahů s ostatními lidmi vnést více vřelosti a otevřenosti; myslíte si, že tento postoj tomu pomůže, nebo to zbrzdí?“ Většina klientů si rychle všimne, pokud nejsou ve vřelém, otevřeném, vstřícném postoji. Pak se můžeme zeptat: „Jakou zprávu si myslíte, že vysíláte ostatním, když takto držíte své tělo?“ Pokud si klient není jistý, můžeme pak postoj namodelovat. „Je v pořádku, když napodobím váš postoj, abyste viděl*a, jak to vypadá?“



Držení těla a expozice.

Jedním z výsledků, které posilují určité držení těla, je někdy to, že pomáhá klientovi vyhnout se nechtěným myšlenkám a pocitům. Například agresivní nebo obranný postoj může klientovi pomoci vyhnout se pocitu zranitelnosti nebo nejistoty. Svěšení hlavy a pohled do země může lidem pomoci vyhnout se nebo snížit úzkost, vinu, stud – ty totiž může doprovázet oční kontakt. A „uzavřené“ nebo „vypnuté“ postoje těla mohou některým lidem pomoci vyhnout se myšlenkám a pocitům úzkosti, nejistoty či zranitelnosti.

Pak můžeme použít záměrné změny v takových postojích těla jako součást naší plánované expoziční práce. Například můžeme experimentovat s pomalou změnou postoje – např. pomalým narovnáváním zakřivené páteře – a pomoci klientovi všimnout si a flexibilně reagovat na jakékoli myšlenky, pocity a vzpomínky, které se v tu chvíli objeví.

Držení těla a postoj k problémům.

Níže je skvělé cvičení na držení těla vytvořené Stevem Hayesem.

- A. Zaujměte postoj, který představuje vás v nejhorším stavu při řešení nebo reakci na tento problém/záležitost.
- B. Zaujměte postoj, který představuje vás v nejlepším stavu při řešení nebo reakci na tento problém/záležitost.
- c. Jaké jsou rozdíly mezi těmito postoji?

Téměř vždy je postoj B. výrazně otevřenější, prostornější a stabilnější než uzavřené, stažené postoje typické pro A.

Zmíněná oblast nabízí velice bohaté pole k prozkoumání a lze ji snadno převést do práce s jakýmkoli bodem hexaflexu.



Držení těla a další aspekty ACTu.

S trochou představivosti a kreativity lze využít držení těla k úvodu, modelování a posilování jakéhokoli procesu v ACTu.

Pokud se chcete stát flexibilnějšími a inovativnějšími s ACTem, doporučuji vám strávit nějaký čas přemýšlením o tom, jak byste mohli pracovat s držením těla na podporu přijetí, soucitu se sebou, hodnot, já-jako-kontext, odstupu, odhodlaného jednání, expozice a propojení se s přítomným okamžikem.

Ve facebookové skupině **ACT Made Simple** existuje vynikající vlákno, kde mnoho praktikujících ACT terapeutů sdílí kreativní způsoby práce s držením těla. Chcete-li jej najít, nejprve přejděte na stránku - <https://www.facebook.com/groups/941642582695315/> - poté přejděte do vyhledávacího pole a zadejte tento hashtag: #BodyPosture

Vaše vlastní nápady pro práci s držením těla mohou stavět na těch, které jsem krátce zmínil výše, nebo se od nich mohou odvíjet, nebo mohou být úplně jiné. Nechte svou kreativitu proudit, a pokud se připojíte k facebookové skupině, sdílejte je tam, prosím, aby z vašich nápadů mohli těžit i ostatní. :)

Mějte se fajn.

S pozdravem, Russ Harris

